

健康饮食新主张

果品药用 40例

试一试果品的
另一种吃法!



李树和 孟庆田 杨丽维 林莹莹 赵斌 王曦萍 编著

天津科学技术出版社

健康饮食新主张

果品药用 40例

李树和 孟庆田 杨丽维
林莹莹 赵 斌 王曦萍 编著

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

果品药用 40 例 / 李树和等编著 — 天津: 天津科学技术出版社, 2005
(健康饮食新主张丛书)

ISBN 7-5308-3814-8

I 果... II 李... III 水果—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104191 号

责任编辑: 陈雁

版式设计: 郭晓鹏

责任印制: 王莹

天津科学技术出版社出版、发行

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话 (022) 23332393

网址: www.tjkjcb.com.cn

天津新华印刷一厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 4 字数 80 000

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 6.00 元

前言

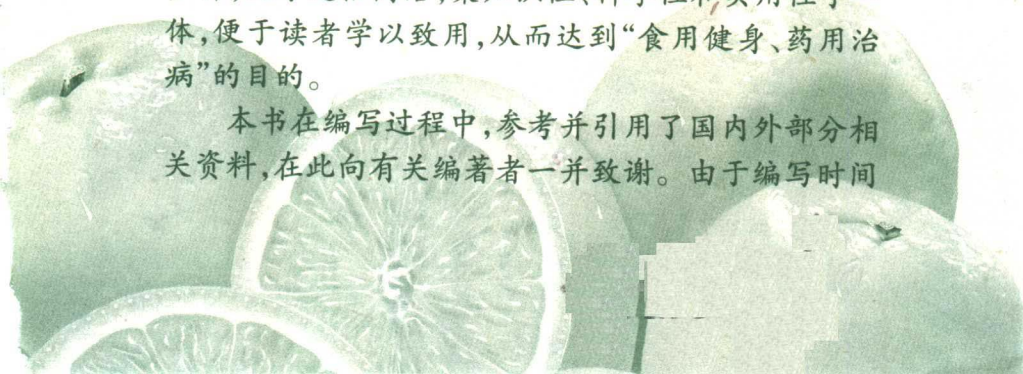
果类食品种类繁多,色泽美观,风味独特,营养丰富,素有“健康食品”之称,是人们喜爱的副食品之一。

纵观历史,我国劳动人民在长期栽培和选食水果的实践中,逐渐发现水果既可以充饥解渴,营养机体,又可以防治疾病,益寿延年,后经积累、研究和总结,提炼出许多传统的水果食疗方剂并使之盛传不衰,加上对新型水果的药用开发,又丰富了原有的中国食疗宝库,成为中华民族的一项伟大发明。

目前,随着人们生活质量的提高和健康意识的增强,对果类食疗价值的认识越来越深,其保健需求亦日益强烈,并形成一种凸显其功效的社会时尚和康复追求,为此,我们根据社会实际,有针对性地编写了本书。

本书在普及果品营养、选购、食用等方面知识的基础上,比较系统地讲述了常见水果的上市季节、选购方法、营养成分和食用特点等内容,并从营养学和医学的角度,详细介绍了主要果类食品在保健和食疗等多方面的相关知识。本书内容丰富实用,形式短小多样,文字通俗简洁,集知识性、科学性和实用性于一体,便于读者学以致用,从而达到“食用健身、药用治病”的目的。

本书在编写过程中,参考并引用了国内外部分相关资料,在此向有关编著者一并致谢。由于编写时间



紧迫,加之水平所限,恐有错漏之处,敬请广大读者和专家批评指正。

李树和



目 录

果品营养	(1)
------------	-----

仁果类	(12)
-----------	------

1. 苹果	(12)
2. 梨	(17)
3. 山楂	(20)
4. 沙果	(24)
5. 木瓜	(26)

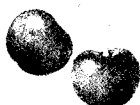
核果类	(29)
-----------	------

1. 桃	(29)
2. 李	(33)
3. 杏	(36)
4. 枣	(39)
5. 樱桃	(44)
6. 梅	(47)
7. 杨梅	(49)

坚果类	(51)
-----------	------

1. 核桃	(51)
2. 板栗	(55)
3. 榛	(58)

试一试果实的另一种吃法！





- 4. 银杏 (60)
- 5. 腰果 (63)
- 6. 椰子 (65)

浆果类 (67)

- 1. 葡萄 (67)
- 2. 柿子 (70)
- 3. 草莓 (74)
- 4. 猕猴桃 (76)
- 5. 无花果 (78)
- 6. 石榴 (80)
- 7. 桑(果桑) (83)

柑橘类 (85)

- 1. 柑 (85)
- 2. 橘 (88)
- 3. 甜橙 (90)
- 4. 柚 (92)
- 5. 柠檬 (94)
- 6. 金橘 (96)

杂果类及其他 (98)

- 1. 香蕉 (98)
- 2. 菠萝 (101)
- 3. 龙眼 (104)
- 4. 荔枝 (107)
- 5. 榴莲 (110)
- 6. 枇杷 (112)

7. 芒果	(114)
8. 橄榄	(116)
9. 杨桃	(118)

试一试果品的另一种吃法！



果品

Guopin 营养

【为什么要食用水果】

水果富含人体所必需的维生素、矿物质及膳食纤维,水分较多,而蛋白质和脂肪含量少。

水果是维生素的良好来源,特别是维生素 C。此外,水果中还含有人体容易吸收的葡萄糖、果糖、蔗糖,其中葡萄糖和果糖都是可直接被人体吸收利用的单糖。果糖在天然糖中最甜,因而水果大多都是很甜的!

水果中含有各种有机酸,如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等,可刺激人体消化腺的分泌,从而增进食欲,有利于食物的消化。

膳食纤维也是水果中很重要的一部分,在肠道内不会被消化吸收,因而能够增加肠道的蠕动,有预防肠癌的作用。

水果中的果胶含量相当高,它是一种可溶性的膳食纤维,有降低胆固醇的作用,有利于预防动脉粥样硬化。

另外,不可忽视的是部分水果含有丰富的维生素 P,它是天然抗氧化剂,能维持微血管的正常功能,保护维生素 A、维生素 C、维生素 E 和微量元素硒等不被破坏。水果中的花色苷物质,能保护人体毛细血管,促进视红细胞再生,增强眼睛的适应能力。

人体是一个随时处于各种化学变化的有机体,因此它要维持正常的“工作”就需要维持体液的酸碱平衡,水果同蔬菜一样都是“碱性食物”,在维持体液酸碱平衡方面起到很大的作用。

读一读果品的另一种吃法!





【生病吃水果有讲究】

水果,具有一定的医疗保健作用。病人若有选择地吃一些水果,对配合临床治疗和身体的康复都是非常有益的;如果盲目地吃水果,反而有损健康;假如是去探视病人,应该选择对病人康复有益的水果,否则,会事与愿违。

腹泻:宜吃葡萄、石榴、苹果、杨梅等具有收敛作用的水果;不宜吃香蕉、梨、西瓜等偏寒、润肠通便的水果,否则,易致大便溏泻,加重病情。

便秘、痔疮:宜吃香蕉、梨、桃、橘子,以利润肠通便;不宜吃柿子、山楂、苹果、莲子等,因为这些水果中含鞣酸较多,有涩肠止泻作用,易引起便秘。

溃疡、胃酸过多:不宜吃酸梨、柠檬、杨梅、青梅、李子等含酸较多的水果,以防有损溃疡愈合,或因胃酸骤增而加重病症。

食积、哮喘:不宜吃枣等易生痰、助热、有碍脾胃运化的水果。

贫血:不宜吃橙子、柿子等水果,因其含有的鞣质极易与铁质结合,阻碍机体对铁的吸收,且还会引起便秘。

糖尿病:宜吃富含果胶、能改变胰岛素分泌量、具有降低血糖作用的菠萝、杨梅、樱桃等水果;不宜吃含糖分较高的枣、葡萄、香蕉、苹果、梨、无花果、荔枝、柠檬等水果,否则易引起血糖升高,加重胰腺负担,不利于治疗。

肝炎:宜吃香蕉、梨、枣、橘子、苹果、西瓜等富含维生素C,有保护肝脏、促进肝细胞再生功能的水果。

急性肾炎:肾功能不良或浮肿而需要忌盐者不宜吃香蕉,因其含有较多的钠盐,会加重浮肿,增加心脏和肾脏的负担。

心力衰竭、水肿:不宜吃含水分多的西瓜、梨、菠萝等水果,因其水分过多会使心力衰竭、水肿等病情加重。

高血压、动脉硬化：宜吃山楂、枣、橘子等富含维生素 C，有降压、缓解血管硬化作用的水果。

心肌梗死、中风：宜吃西瓜、香蕉、橘子、桃子等帮助消化的水果；不宜吃柿子、苹果、莲子等水果，因其含有的鞣酸有收敛作用，易引起便秘而使病情加重。

冠心病、高血脂：宜吃柑橘、柚子、山楂、桃、草莓等水果，因为这些水果富含维生素 C 和尼克酸，具有降低血脂和胆固醇的作用。

呼吸道感染：尤其是伴有咽痛、咳嗽、痰多的病人，宜吃梨、枇杷、橙子、柚子、杏、罗汉果等能化痰、润肺、止咳的水果。

发烧：宜吃具有生津止渴、解热散毒功效的梨、柑橘等水果，发烧病人出汗多，梨、橘子等含有充分的水分和钾，对发烧病人更有益。

体质燥热：宜吃梨、香蕉、西瓜等性偏寒的水果，不宜吃葡萄、橘子、枣、樱桃等属温热的水果。

【水果去除腐烂部分后也不宜吃】

由于保存不当，水果常会腐烂。有些人认为，将水果腐烂的部分除掉后再吃并无大碍。其实，这是一种错误的观念。因为尽管水果剩下的是未腐烂的部分，但是其中绝大部分已经被微生物代谢过程中所产生的各种有害物质侵蚀，特别是真菌在水果上的繁殖较快，有相当一部分真菌在繁殖的过程中会产生有毒物质。这些有毒物质可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散，使未腐烂部分同腐烂部分一样含有微生物的代谢物，尤其是真菌毒素。特别严重的是，有些真菌毒素具有致癌作用。所以，水果尽管是已经去除了腐烂部分，剩下的仍然不可以吃。

【吃水果的最佳时间】

在日常生活中，有些人习惯在饭后立即吃水果；一些酒





店、餐馆在丰盛的美餐之后送上一盘新鲜水果供顾客清口。这些吃水果的方法，均不利于人体健康。

从营养学角度来看，水果中含有较多的糖分，如葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉等，饭后立即进食，无疑会增加肠胃和胰腺的负担。尤其是不太熟的水果，因为不太熟的水果中含有一定量的鞣酸，可与食物中的微量元素如铁、钙等结合，形成难溶物质而阻碍人体的吸收利用，影响正常消化。

另外，水果中含有丰富的纤维素、半纤维素、果胶等成分，均有较强的吸水性，吸水后膨胀而增加饱胀感，使人觉得不舒服。当水果中的纤维素量较大时，纤维素在肠道中能捕捉和吸着电解质、微量元素和有机酸，延缓和减少对某些营养素、维生素的吸收，如对铁、锌、铜、胡萝卜素、尼克酸等的吸收。

饭后立即吃水果，日久会导致消化功能紊乱。因为，饭后必须经过 1~2 小时的消化，食物才能被慢慢排出，而饭后吃进的水果会被食物阻滞在胃里。而单糖类的水果在胃里久留，易腐烂而产生气体，引起腹胀、腹泻。

什么时间吃水果最适合呢？目前有两种看法：一种是，餐后 1~2 小时食用水果，有助于消化吸收。水果中糖的主要成分是果糖和葡萄糖，无需通过消化、分解，直接进入小肠就可被吸收。而其他含淀粉及蛋白质成分的食物如米饭、面食、肉食等，则需要在胃里停留一段时间进行消化。如果餐后马上吃水果，消化慢的淀粉和蛋白质会阻塞消化快的水果，所有的食物一起搅和在胃里，水果在体内三十七摄氏度高温下，会产生发酵反应甚至腐败，出现胀气、便秘等症状，给消化道带来不良影响。另一种是，餐前 20~40 分钟吃一些水果。此时吃水果适合减肥人士的需要，这样可以防止吃得过多而导致的肥胖。因为水果中富含果糖和葡萄糖，可快速被机体吸收，满足机体对血氧的紧迫“渴求”。水果内的粗纤维还可让胃部

有饱胀感。另外，餐前进食水果，可显著减少对脂肪性食物的需求，也就间接地阻止了过多脂肪在体内的囤积。

【水果亦暗藏杀机】

有人认为，水果营养成分高，多吃对人有好处，其实不然。食用水果过量也会对人体产生不良反应。比如，苹果含有较多的糖分和钾盐，吃多了对心脏不利，特别是冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病患者更不宜多吃。柑橘性凉，对肠胃不适，肾、肺虚寒的老人不能多吃。梨含糖较多，糖尿病患者吃多了会引起血糖升高。柿子含有单宁、柿胶酚等物质，胃肠不好或便秘患者应少吃，否则容易形成柿石。菠萝含有丰富的维生素 A、维生素 B、维生素 C，以及柠檬酸、蛋白酶等，有消食止泻、降压利尿等功效，但是有些特异体质的人吃后会发生腹痛，甚至呕吐等不适应症，最好把削好的菠萝放在盐水中浸泡后加热食用。

【水果可以解酒】

许多人都知道，吃一些带酸味的水果可以解酒，这是因为，水果里含有的有机酸可以解酒。例如，苹果里含有苹果酸，柑橘里含有柠檬酸，葡萄里含有酒石酸等，而酒里的主要成分是乙醇，有机酸能与乙醇相互作用而形成酯类物质，从而达到解酒的目的。

【这些水果是“排毒王”】

樱桃，被公认为具有去除人体毒素及不洁体液的水果，同时对肾脏具有一定的排毒功效，而且还能通便。

深紫色葡萄，也具有排毒的功效，能清除肝、肠、胃、肾内的垃圾。

苹果，内含半乳糖醛酸，对排毒有很大帮助，其果胶也能避免食物在肠内腐化。

草莓，含有较多的维生素 C，能清洁肠胃道和保护肝脏。





若肠胃功能不好,则不宜食用。

【吃水果不宜过量】

水果虽然营养丰富,但食用量不要过多。《黄帝内经》中曾提到:“谷肉果菜,食养尽之,勿使过之,伤其正也。”现代研究也表明,食用过多的水果会对人体造成危害。

水果中所含的营养不完全,不能满足人体的要求。如水果中缺少维生素 B_{12} ,所含的氨基酸也不齐全,如果长期以水果为主食,就容易引起营养不良、贫血等病症。

多吃水果会使人发胖。据测定每 100 克大米饭所产生的热能为 116 千卡,而 100 克水果所产生的热能分别为:苹果 57 千卡,柿子 76 千卡,香蕉 88 千卡,而芭蕉则达 109 千卡之多。可见食用一两个柿子或香蕉的热能相当于吃 1 小碗大米饭。如果为减肥而以水果为主食的话,除了味道不同外,意义不大。此外,只吃水果还会影响人体对谷物、蔬菜等类食物营养物质的摄入,而水果中所含的糖类同样会在人体内转化成中性脂肪。

另外,水果中也存在着一定量的有害成分,如某些维生素抗体、酶抑制剂、皂素、草酸、鞣酸等,这些物质也会危害人体健康。

水果食用过量的害处举例如下:

苹果:含钾和钠的比例过于悬殊,多食不利于心脏、肾脏等器官的健康。

梨:属寒品,多食则损伤脾胃。产妇、体质瘦弱、消化不良、慢性腹泻者不宜多食。

桃子:桃子性甘温,多食易生热,易引发热证。

香蕉:内含一种“5-羟色胺”的物质,食用过多会引起胃肠功能紊乱。儿童更不宜贪食。

葡萄:性温、质滑,食用过量易发生内热、腹泻等症。

枣:甘温之品,多食生痰,助热损齿。凡胃脘胀满、湿盛痰热等症患者,均不宜多食。

柿子:性寒,产后和体弱者不宜食用。常食或过量食用易形成结石。

菠萝:含蛋白酶,凡患有胃溃疡、肾脏病和血液凝血功能不全者,均不宜多食。

荔枝:食用过多可能会患“荔枝病”,引起血糖下降,严重者可中毒,出现血糖降低性昏厥。

柑橘类:食用过量会出现黄疸。

【冬春季吃什么水果好】

冬春季水果种类较多,食用时应根据个人的体质而加以选择。我国传统医学认为:梨,性寒凉,有生津止渴、止咳化痰、润肺去燥等功效,适宜于冬春季节发热和有内热的病人食用,尤其是肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等症,但脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人不可多食。甘蔗,具有滋补清热的作用,对低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等症有一定的疗效。苹果,能生津止渴、和脾止泻,是冬春季的良好果品。橘子,可理气开胃、消食化痰,是冬春季开胃消食的良好果品。香蕉,可清热润肠、降压防痔,经常食用可防便秘。山楂,可扩张血管、降低血脂、增强和调解心肌功能,具有防治冠状动脉硬化的作用。

【夏天怎样吃水果】

夏天是水果的旺季,但由于水果的寒热性质不同,因此不同体质的人就应根据自己的情况来选用不同的水果。

属于实热体质的人,夏天代谢旺盛,出汗较多,经常出现脸红、口干、舌燥、烦躁、便秘等症状,喜欢吃凉东西,可以适当多吃一些寒凉性的水果,如苹果、梨、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、柚子等。但注意不能贪吃,如苹果味道甘甜,具有止





泻、通便、助消化的作用,常吃可使肌肤白嫩;但由于其含有丰富的糖类和钾盐,食用过多会有损心、肾健康,因此,冠心病、心肌梗死、肾炎及糖尿病患者都不能多吃。而梨、柑橘、柚子等水果,具有止咳、化痰、润肺、助消化的作用,但多吃却容易造成肠胃功能紊乱,所以肠胃功能不好的人最好少吃。

属于虚寒体质的人,气虚脾虚,基础代谢率低,体内产生的热量少,即使在夏天四肢也是冷的。相比较而言,这类人的面色比常人白,而且很少口渴,也不喜欢接触凉的东西,所以,对他们来说温热性的水果无疑是补寒佳品,如荔枝、桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

不过,一般人暑热天吃太多温热性的水果容易上火,尤其是实热体质的人,本身精力充沛,晚上不易入眠,加之代谢率偏高,所以不宜吃温热性的水果。另外,正在发烧的人也应尽量避免食用。

【常吃水果为何还缺维生素C】

有人认为,只要经常吃水果,就不会缺乏维生素C。其实这种看法是片面的。水果中有的含有丰富的维生素C,如猕猴桃、鲜枣、草莓、枇杷、橙、橘、柿子等,有的维生素C的含量却很少。以100克水果的维生素C的含量来计算,猕猴桃含420毫克,鲜枣含380毫克,草莓含80毫克,橙含49毫克,枇杷含36毫克,橘、柿子各含30毫克,香蕉、桃子各含10毫克,葡萄、无花果、苹果各自只含5毫克,梨仅含4毫克。

据测定,成人一天需要60毫克维生素C。假如要从维生素C含量很少的水果中摄取,则无花果需要25个,梨需要14个,葡萄需要1.5公斤左右。因此,只吃一两个维生素C含量少的水果,实际上并没有什么帮助。如果是含维生素C较高的猕猴桃、柑橘或柿子,一天一两个就够了。所以,为补充足够的维生素C,吃水果时要有所选择。

另外,还有一些因素影响着水果中维生素 C 的含量。比如,为了预防虫害及日晒,一些水果在生长过程中常用纸袋包裹起来,结果造成维生素 C 含量减少;夏季水果丰收,贮藏于冷库,待冬季出售时其维生素 C 含量也会减少;家庭中将水果存放在冰箱里的时间越长,维生素 C 损失就越多。

值得一提的是,尽管一些人吃了许多富含维生素 C 的水果,但是嗜烟的劣习,会阻碍人体对维生素 C 的吸收,烟草中的尼古丁对维生素 C 还有破坏作用,因此,也容易缺乏维生素 C;从事激烈运动或重体力劳动的人,由于流汗也会损失大量的维生素 C;还有一些疾病和药物也会影响人体对维生素 C 的吸收。所以,水果不能作为人体维生素 C 的惟一来源,必要时应加服维生素 C 药片。

【食用水果要讲科学】

食用水果的时间应在餐前半小时或餐后 2 小时。

食用水果以每天多次为好,应控制在 500 克左右,并非越多越好。

要注意食用水果的季节性。北方气候干燥,常常使人感到鼻、咽干燥不适,应吃些生津止渴、润喉去燥的水果。冬季具有保健作用的水果是梨和甘蔗,梨有降压、清热、镇咳的功效,尤其对阴虚咳嗽、小儿风热、咽喉疼痛、大便干燥较为适宜。此外,冬季可以多吃的水果还有苹果、橘子、香蕉、山楂等。

食用水果要选择对应自身体质的,这样才能吃出健康。若身体平时虚弱、怕冷、手脚凉、大便稀薄等,则属于“虚寒之体”,应选择温性的或中性的水果;相反,若口干舌燥、心烦、大便干燥等,则是“上火”“生虚火”者,应该吃凉性水果。消化不良、高血压患者可多吃山楂、桃、橘子等;腹泻者可多食石榴、柿子等;失眠多梦者可多食龙眼、荔枝、胡桃、大枣等;上火的

法一
水果
的另
一种
吃法
!

